

Hauttypen und ihre Reaktion auf die Sonne:

| Hauttyp* | I** | II** | III | IV | V | VI |
|---|---------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Beschreibung | | | | | | |
| Natürliche Hautfarbe | sehr hell | hell | hell bis hellbraun | hellbraun, oliv | dunkelbraun | dunkelbraun bis schwarz |
| Sommersprossen/ Sonnenbrandflecken | sehr häufig | häufig | selten | keine | keine | keine |
| Natürliche Haarfarbe | rötlich bis rötlich-blond | blond bis braun | dunkelblond bis braun | dunkelbraun | dunkelbraun bis schwarz | schwarz |
| Augenfarbe | blau, grau | blau, grün, grau, braun | grau, braun | braun bis dunkelbraun | dunkelbraun | dunkelbraun |
| Reaktion auf Sonne | | | | | | |
| Sonnenbrand | immer und schmerzhaft | fast immer, schmerzfrei | selten bis mäßig | selten | sehr selten | extrem selten |
| Bräunung | keine | kaum bis mäßig | fortschreitend | schnell und tief | keine | keine |
| Erythemwirksame Schwellenbestrahlung | 200 Jm ² | 250 Jm ² | 350 Jm ² | 450 Jm ² | 800 Jm ² | > 1000 Jm ² |

* In Zweifelsfällen soll der Nutzerin oder dem Nutzer empfohlen werden, den Hauttyp ärztlich bestimmen zu lassen.

** Es wird davon abgeraten, UV-Bestrahlungsgeräte zu kosmetischen Zwecken und für sonstige Anwendungen außerhalb der Heil- oder Zahnheilkunde zu nutzen.

Verfahren zur Bestimmung des Hauttyps

Zur Festlegung maximaler Bestrahlungszeiten ist die Kenntnis der individuellen und aktuellen UV-Empfindlichkeit der Haut erforderlich, die durch die Bestimmung des Hauttyps abgeschätzt werden kann. Wichtige Kriterien sind hierfür vor allem die Neigung der Haut zur Bildung eines UV-Erythems (Sonnenbrand) und zur Hautbräunung bei der ersten längeren UV-Bestrahlung der nicht vorbestrahlten Haut. Darüber hinaus können äußere Merkmale, wie die Haut-, Haar- und Augenfarbe sowie die Anzahl von Sommersprossen, Hinweise liefern.

Die folgenden 10 Fragen sind dazu geeignet, die Hauttypen I bis IV zu bestimmen. Die Hauttypen V und VI zeichnen sich durch eine wenig empfindliche braune bis dunkelbraune Haut, dunkle Augen und schwarzes Haar aus. Die Eigenschutzzeit der Haut liegt bei diesen Hauttypen bei 60 Minuten und mehr. Eine detaillierte Hauttypbestimmung für diese Hauttypen erübrigt sich.

Vorgaben zum Erstellen des Dosierungsplans und zu Bestrahlungspausen

- Individuelle Festlegung der Bestrahlungsdauer in Abhängigkeit vom Hauttyp des/r Nutzers/in und der Bestrahlungsstärke des jeweiligen UV-Bestrahlungsgerätes anhand der Tabelle „Maximalwerte erythemwirksamer Bestrahlungen“ unter Vermeidung eines UV-Erythems (Sonnenbrand).
- Einheitliche erste Bestrahlung ungebräunter Haut von 100 Jm²
- Maximal eine UV-Bestrahlung pro Tag (Sonne oder UV-Bestrahlungsgerät).
- Mindestens 48 Stunden Abstand zwischen den ersten beiden Bestrahlungen.
- Maximal drei Bestrahlungen pro Woche. Maximal zehn Bestrahlungen im Monat. Maximal zehn Bestrahlungen pro Serie.
- Bestrahlungspause nach Beendigung einer Bestrahlungsserie von mindestens der Dauer der vorausgegangenen Bestrahlungsserie.
- Maximal 50 Sonnenbäder oder Bestrahlungen durch UV-Bestrahlungsgeräte pro Jahr.

Bestrahlungsserie - Maximalwert der erythemwirksamen Bestrahlung bei Unterbrechung einer Bestrahlungsserie

- Eine Bestrahlungsserie umfasst bis zu 10 Bestrahlungen. Sie ist beendet nach 10 Bestrahlungen oder bei einer Unterbrechung zwischen zwei Bestrahlungen von mehr als vier Wochen. Die erste Bestrahlung nach einer Beendigung darf eine maximale erythemwirksame Bestrahlung von 100 Jm² nicht überschreiten.
- Bei einer Unterbrechung einer Bestrahlungsserie von mehr als einer und bis zu vier Wochen: Wiederaufnahme der Bestrahlungsserie mit um eine Stufe reduzierter erythemwirksamer Bestrahlung.

So sonnen Sie richtig:

- ✓ Bitte tragen Sie immer eine UV-Schutzbrille, legen Sie Schmuck ab und entfernen Sie Kosmetika und Parfum.
- ✓ Legen Sie zwischen Ihren Sonnenbädern eine Pause von 2-3 Tagen ein und vermeiden Sie Sonnenbrand.
- ✓ Genießen Sie maximal eine Besonnung pro Tag, drei Besonnungen pro Woche, 10 pro Monat und max. 50 Sonnenbäder im Jahr.
- ✓ Eine Bestrahlungsserie umfasst 10 Einzelbesonnungen. Im Anschluss daran sollten Sie eine Pause einlegen.
- ✓ Nach 10 Besonnungen oder bei einer Unterbrechung zwischen zwei Bestrahlungen von mehr als vier Wochen ist eine Serie beendet. Die erste Bestrahlung nach einer Beendigung darf eine max. erythemwirksame Bestrahlung von 100 Jm² nicht überschreiten.
- ✓ Bei einer Unterbrechung einer Serie von mehr als einer und bis zu vier Wochen muss die Wiederaufnahme der Bestrahlungsserie mit um eine Stufe reduzierter erythemwirksamer Bestrahlung stattfinden.
- ✓ Bitte beachten Sie die Hinweise in unseren Kabinen und im Geschäftsbereich (gem. Anlage 7, UV-Schutzverordnung).

HAUTTYPEN - ANALYSE



Sind Sie 18 Jahre alt oder älter? Ja Nein (Wenn Sie unter 18 Jahre sind, dürfen Sie leider nicht sonnen.)

1 Welchen Farbton weist Ihre unbestrahlte Haut auf?

- Rötlich 1
- Weißlich 2
- Leicht beige 3
- Bräunlich 4

2 Hat Ihre Haut Sommersprossen?

- Ja, viele 1
- Ja, einige 2
- Ja, aber nur vereinzelt 3
- Nein 4

3 Wie reagiert Ihre Gesichtshaut auf die Sonne?

- Sehr empfindlich, meist Hautspannen 1
- Empfindlich, teilweise Hautspannen 2
- Normal empfindlich, nur selten Hautspannen 3
- Unempfindlich, ohne Hautspannen 4

4 Wie lange können Sie sich im Frühsommer in Deutschland am Mittag bei wolkenlosem Himmel in der Sonne aufhalten, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen?

- Weniger als 15 Minuten 1
- Zwischen 15 und 25 Minuten 2
- Zwischen 25 und 40 Minuten 3
- Länger als 40 Minuten 4

5 Wie reagiert Ihre Haut auf ein längeres Sonnenbad?

- Stets mit einem Sonnenbrand 1
- Meist mit einem Sonnenbrand 2
- Oftmals mit einem Sonnenbrand 3
- Selten oder nie mit einem Sonnenbrand 4

6 Wie wirkt sich bei Ihnen ein Sonnenbrand aus?

- Kräftige Rötung, teilweise schmerzhaft und Bläschenbildung, danach Schälen der Haut 1
- Deutliche Rötung, danach Schälen der Haut 2
- Rötung, danach manchmal Schälen der Haut 3
- Selten oder nie Rötung und Schälen der Haut 4

7 Ist bei Ihnen nach einmaligem längerem Sonnenbad anschließend ein Bräunungseffekt zu erkennen?

- Nie 1
- Meist nicht 2
- Oftmals 3
- Meist 4

8 Wie entwickelt sich bei Ihnen die Hautbräunung nach wiederholtem Sonnenbad?

- Kaum oder gar keine Bräunung 1
- Leichte Bräunung nach mehreren Sonnenbädern 2
- Fortschreitend, deutlicher werdende Bräunung 3
- Schnell einsetzende und tiefe Bräunung 4

9 Welche Angabe entspricht am ehesten Ihrer natürlichen Haarfarbe?

- Rot bis rötlich-blond 1
- Hellblond bis blond 2
- Dunkelblond bis braun 3
- Dunkelbraun bis schwarz 4

10 Welche Farbe haben Ihre Augen?

- Hellblau, hellgrau oder hellgrün 1
- Blau, grau oder grün 2
- Hellbraun oder dunkelgrau 3
- Dunkelbraun 4

Runden Sie Ihre Gesamtpunktzahl auf eine glatte Zahl auf bzw. ab.
Beispiel: Gesamt 26 : 10 / 2,6 entspricht Hauttyp III

Gesamtpunktzahl: _____ : 10 = _____

Eine Beratung, eine UV-Schutzbrille sowie eine Informationsbroschüre wurden mir angeboten.

Ich bin mit der internen Datenspeicherung, - weiterverarbeitung und -nutzung laut Datenschutzgesetz einverstanden.

Vorname / Nachname _____

Telefon / eMail _____

Straße / Hausnummer _____

Geburtsdatum _____

PLZ / Ort _____

Datum / Unterschrift _____

Empfohlene Dosierung für die Besonnung in Serie:

| Hauttyp | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Besonnung* 1 | 5 Min | 5 Min | 5 Min | 5 Min | 5 Min | 5 Min |
| Besonnung* 2 + 3 | 5 Min | 5 Min | 8 Min | 11 Min | 13 Min | 16 Min |
| Besonnung* 4 + 5 | 5 Min | 5 Min | 11 Min | 16 Min | 22 Min | 27 Min |
| Besonnung* 6 bis 8 | 5 Min | 5 Min | 13 Min | 19 Min | 30 Min | 33 Min |
| Besonnung* 9 + 10 | 5 Min | 5 Min | 19 Min | 25 Min | 33 Min | 33 Min |

Name: _____

Summe

Geschätzter Hauttyp

Wir empfehlen Ihnen Kabine: _____

Bezeichnung Sonnenbank: _____

Es hat Sie beraten: _____

* laut Besonnungsplan